

1. ACTIVITATS PER AL GRUP DE MENORS DE 50

- Bots. Quan obriu les cames, tanqueu els braços. Els braços han d'estar estirats amunt (15)

-Abdominals normals (20) x2

-Flexions (12) x2

A partir de ara farem exercicis de step (si no teniu tabla, podeu fer-ho amb alguna cosa elevada com l'escaló)

-Pujar i baixar ràpid (1') x2

-Pujar i, quan estem dalt, fem sentadilla i baixem (20) x2

-Pujar i, quan estem dalt, alcem un genoll, baixem i pujem i alcem l'altre (1') x2

-De la mateixa manera, però, al pujar el genoll, es creua cap a dins (1') x2

-Amb dos mancuernes (una a cada mà) pujes i, quan estàs dalt, alces els dos braços cap amunt fins que es troben rectes (1') x2

- Planxa (30") x2

2. ACTIVITATS PER AL GRUP DE MENORS DE 50

- Una mancuerna en cada mà, les mans han d'estar a la cintura i pujem cap el pit primer un braç i després l'altre (1') x2
- El mateix d'abans, però ara mans a l'altura de la cintura i cap avall els dos al mateix temps (1') x2
- Una mancuerna en cada mà i anar creuant els braços (com si pegares un colp) (1') x2
- Abdominals: Normals (20) x2
- Abdominals: Cames alçades, cos recte en terra i amb les mans intentem tocar les puntes dels peus (20) x2
- Abdominals: Oblics, gitat de costat, alcem la cintura (15 a cada costat) x2
- Abdominals: gitat cap amunt, totalment estirat i alcem cames amunt i avall (20) x2
- Flexions (12) x2
- Planxa (30") x2